

I. Введение. Обоснование выбора темы проекта исследования.

Актуальность темы сегодня.

Нет людей, которых бы не волновала проблема состояния зубов, потому что именно здоровье зубов и правильный уход за ними (каким бы на первый взгляд ни показалось малозначительным!) играет большую роль в поддержании здоровья всего организма. Незнание этих истин и приводит к заболеваниям полости рта и всего организма.

Почему я обратился к этой теме? Считаю, что и нам, детям, и взрослым необходимо соблюдать правила ухода за зубами и полостью рта. Это будет способствовать профилактике стоматологических заболеваний.

Еще в 19 веке знаменитый врач Николай Иванович Пирогов писал: "Я верю, что будущее за медициной предупредительной".

Свою работу над проектом я считаю предупредительной, профилактической и решил, что он будет состоять из двух частей: теоретической и практической.

Гипотеза: правильный уход за зубами - гарантия стоматологического здоровья.

Цель:

-научиться самому и научить других, правильно ухаживать за зубами.

Задачи:

- проанализировать литературу по теме проекта;
- выяснить, какой вред приносит неправильный уход за полостью рта;
- взять интервью у врача – стоматолога;
- определить значение правильного ухода за зубами для здоровья человека;
- помочь осознать моим сверстникам, что только сам человек ответственен за свое здоровье, а, значит, за свое будущее;
- организовать одноклассников подготовить доклад по теме проекта;
- провести анкетирование в 4 «в» классе и проанализировать его;

- привлечь бедующего врача к беседе в классе;
- создать проект;
- подготовить презентацию проекта для публичной защиты на школьной научно-практической конференции «Весь мир тебе открыт»;
- развивать навыки исследовательской работы.

Этапы работы:

- выбор темы проекта;
- подумать: что об этом знаю; какие мысли могу высказать по поводу рассматриваемой темы; какие выводы могу сделать из того, что мне уже известно и что еще хочу узнать;
- изучить литературу по теме проекта;
- взять интервью у врача стоматолога;
- пригласить студента медицинского колледжа для проведения беседы;
- привлечь одноклассников к проведению классного часа по теме проекта;
- провести анкетирование;
- подготовить памятку «Уход за зубами»;
- оформить проект и его презентацию;
- выступить на школьной конференции «Весь мир тебе открыт».

II. Основная часть «Уход за зубами – дело каждого»

1. Исследование влияния гигиены полости рта на здоровье зубов.

1.1. Краткая характеристика понятия «гигиена полости рта»

Сегодня все больше людей понимают, что красивые зубы – неотъемлемый элемент культуры современного человека, символ преуспевания и здоровья.

Поэтому гигиена зубов приобрела в последнее время особую актуальность, хотя еще многие и пренебрегают этими правилами, а, зачастую, просто не знают, как правильно ухаживать за зубами и ротовой полостью.

Самостоятельно ухаживать за зубами и соблюдать гигиену полости рта и гигиену зубов нужно с самого юного возраста. Такая полезная привычка будет залогом здоровья полости рта.

Гигиена полости рта предусматривает тщательное и систематическое удаление зубных отложений с поверхности зубов и десен самим человеком с помощью различных средств гигиены (чистка, полоскание зубов, использование зубной нити, посещение стоматолога).

1.2. Причина разрушения зубов

Во рту у каждого человека есть бактерии. Они выделяют кислоту, которая разъедает зуб и образуется дупло.

Остатки пищи застревают между зубов, и это вызывает образование налета, в котором размножаются бактерии, способные разрушить зубную эмаль.

Этот процесс называется кариес.

Болезнь зуб начинается тогда, когда кариес, разрушающий зуб, доходит до пульпы и нерв на это реагирует. Если такое случилось, надо срочно идти к сто-

матологу и лечить зуб. Если вовремя не обратиться к врачу, то это может привести к потере зуба.

1.3. Почему нужно обязательно лечить зубы

Человек с больными зубами не может пережевывать пищу, и это может привести к болезни желудка.

Болезни могут вызвать и поселившиеся в зубах микробы, которые мы проглатываем вместе с пищей (заболевания кожи, сердца, костей, аллергии).

Больные зубы некрасивые. Зубная боль приносит страдания, нарушение сна.

1.4. Как сохранить зубы крепкими и здоровыми

Для того, чтобы сохранить здоровье зубов, надо уметь за ними ухаживать. Существуют основные правила ухода за зубами, которые каждый должен соблюдать:



1. Регулярное посещение стоматолога

Да, многим с детства неприятно кресло в кабинете зубного врача. У некоторых взрослых, волосы дыбом встают, стоит вспомнить свои первые походы к стоматологу в совсем юном возрасте. Однако, важно помнить, что время идёт вперед. С каждым годом состояние техники дантиста улучшается.

Посещать стоматолога рекомендуется раз в полгода, но на самом деле число посещений индивидуально и его следует уточнять у лечащего врача. Важно держать ситуацию под контролем.

2. Чистить зубы, зная, как делать это правильно

Многие пренебрежительно относятся к такой важной профилактике полости рта, как чистка зубов. На самом деле, ежедневно очищать зубы от остатков

пищи и копящихся на них бактерий действительно важно. Чистка производится дважды в день – утром и вечером. Инструменты – щетка и зубная паста.

Щетка избавляет от бактериального налета, а паста укрепляет эмаль зубов. Кажется, что всё просто, но стоит несколько раз позабыть о легчайшей операции перед сном или с утра – бактерии останутся в ротовой полости и будут продолжать активно размножаться. Это не стоит воспринимать несерьезно, ведь плохая профилактика, достаточно рискованна и часто приводит к неприятным последствиям и значительным тратам.

Правильная чистка зубов подразумевает не быстрое полоскание рта пастой для свежего дыхания, а тщательную проработку всей поверхности зубов. Движения должны быть не плавными, но и не сильно жесткими, чтобы не повредить десны. Двигаться следует от основания зуба к режущей кромке. Только не стоит перебарщивать, от этого здоровья зубам не прибавится. Активная чистка зубов производится около двух минут. Чуть больше – неплохо, но, сильно затянув процесс, можно и не почувствовать, что зубы чисты и стираются не бактерии и остатки пищи, а эмаль.

3. Качественно подбирать зубную пасту

Немаловажно подобрать качественные приборы для более комфортного и эффективного проведения процедуры. Зубная паста для каждого подбирается индивидуально. Продукт выбирают исходя из уровня чувствительности зубов.

Важно понимать, насколько зубки восприимчивы к чересчур холодным или горячим продуктам. Проверить это просто – нужно вспомнить, как зубы реагируют на холодное; например, на мороженое. Если чаще всего приходится в спешке глотать фруктовый лёд из-за того, что зубы начали ныть от холода – они весьма чувствительны.

Тогда человеку противопоказаны высокоабразивные зубные пасты. Пасты из разряда «для всей семьи» не портят зубы, но и практически не приносят пользы. Следует покупать каждому члену семьи отдельную пасту, исходя из

ситуации во рту. Это предупреждает возможные проблемы с ротовой полостью, поэтому не стоит скупиться.

4. Очищение всей полости рта

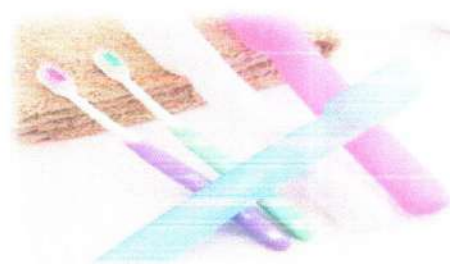
Важно помнить, что бактерии обитают не только на зубах. Рекомендуется также чистить и язык. Производится такая процедура с помощью специальных приспособлений, или с помощью обычной ложки. Неприятно, но эффективно.



Также, следует уделить ротовой полости три минуты после каждого приёма пищи. Во избежание проблем, нужно прополоскать рот кипяченой водой несколько раз. Многие пользуются специальными средствами для очищения всей полости рта. Сейчас магазины предлагают нам широкий ассортимент товаров, помогающих поддерживать нормальную микрофлору ротовой полости.

5. Соблюдать санитарные нормы

Случается, что зубные щетки членов семьи лежат в одном стакане, да ещё и наполненном водой! Это совершенно противоречит основным санитарным правилам.



Бактерии, вызывающие болезни, запросто могут переходить с щетки на щетку, доставляя этим значительные проблемы. Во влажной среде им намного проще распространяться.

6. Пользоваться зубной нитью



Известно, что человек, чистящий зубы более двух раз в день, рискует своим здоровьем на том же уровне, что человек, вовсе не уделяющий на это время. Поэтому после трапезы рекомендуется

воспользоваться зубной нитью. Это нехитрое приспособление также окажет помощь в уничтожении бактерий.

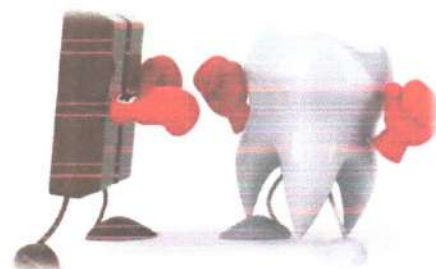
С помощью зубных нитей можно почистить даже те самые труднодоступные места – пристанище вредных микроорганизмов. Зубная нить компактна и проста в использовании, а также может использоваться в общественных местах, где явно не вытащишь зубную щётку.

7. Аккуратно обращаться с зубочистками

Аккуратнее с зубочистками! Деревянный вариант, предложенный в кафе и ресторанах, совершенно не несёт в себе опасности. Однако, пластиковый или металлический аналог зубочистки значительно вредит здоровью зубов. При малейшей неаккуратности можно повредить связки зубов или десны. Лучший вариант – заменить зубочистку на зубную нить. Это значительно снизит риск повреждений.

8. Учитывать влияние кислоты и сахара на зубы

Часто случается, что о проблеме влияния кислоты и сахара на зубы доводится узнать только после проведения процедуры отбеливания. К сожалению, из-за употребления кислот и сахара даже в умеренных количествах, результат отбеливания быстро идёт на спад, и зубы приобретают более желтоватый оттенок. Ириски, леденцы, карамельки и продукты подобной консистенции с добавлением сахара создают идеальные условия для размножения бактерий.



Но если поверить в то, что ириски и леденцы оказывают отрицательное влияние на состояние зубов легко, то факт о вреде на первый взгляд полезных напитков по истине удивляет. Кофе и чай способствуют потемнению зубов, а пакетированные соки разъедают зубную эмаль. Однако, с проблемой можно справиться. Врачи советуют пить любимые напитки медленно, через обычную

трубочку. Желательно, конечно, сократить их употребление, а этот способ использовать только в особых случаях.

9. Правильно сбалансированно питаться

Не стоит забывать о таком важном аспекте, как правильное питание. Человек со здоровыми и красивыми зубами в обязательном порядке должен следить за тем, что попадает к нему в рот. Как уже известно, кислота и сахар отрицательно влияют на микрофлору ротовой полости. Но помимо этого, не стоит забывать восполнять запасы фтора и кальция. Благодаря этим элементам зубы становятся крепче и здоровее. Черпать необходимое можно из продуктов, содержащих витамин D, фтор и кальций; к примеру, мясо рыбы и птицы, хлеб, молочные продукты, брокколи и другие.

2. Практическая часть

Проанализировав литературу по теме своего проекта и интернет – ресурсы я пришел к следующему решению: взять интервью у врача стоматолога; провести классный час с анкетированием одноклассников; привлечь одноклассников к подготовке классных часов по теме гигиены зубов; пригласить студента мед-колледжа с беседой о предупредительном уходе за зубами; предложить ребятам моего класса написать мини-сочинения «Обращение к моим зубкам» и составить памятку «Правильный уход за зубами».

2.1. Интервью врача стоматолога

В процессе исследования мне захотелось задать вопросы по данной теме врачу – стоматологу. Врач – стоматолог Городской больницы Карчебна Марина Анатольевна согласилась дать мне интервью.

Вот как это было:

Антон:

-Здравствуйте, Марина Анатольевна. Я Антон Буряков, ученик 4 «в» класса МКОУ «Вихоревской СОШ№2». Я работаю над школьным проектом «Уход за зубами – дело каждого» и хочу взять у Вас интервью.

-Как часто приходят к вам дети лечить зубы?

Врач:

-Здравствуй, Антон.

-Очень много родителей, обращаются ко мне с жалобами на то, что у их детей болят зубы. Но к большому моему разочарованию, очень редко приводят детей для профилактического осмотра полости рта. А ведь если, обращается к

стоматологу раньше, до появления симптомов, заболевания можно предотвратить.

Антон:

-Нет, наверное, на земле людей, которые бы не страдали от зубной боли. Почему болезнь зубов – одно из самых распространенных заболеваний в мире?

Врач:

- Да, Антон, ты прав: болезнь зубов – самое распространенное заболевание. Мы, врачи, видим причину и в плохой экологии, и в неправильном, нездоровом питании, но главная причина – люди плохо знают о гигиене полости рта или просто ленятся заботиться о них каждый день. Безответственно относятся к проблемам, возникающим в полости рта, не принимая меры по устранению симптомов заболеваний, ссылаясь на нехватку времени, другие причины. Таким образом, эти симптомы, перерастают в серьезные заболевания, лечение которых болезненны и занимает продолжительное время.



Антон:

Что такое гигиена полости рта?

Врач:

Гигиена полости рта — это необходимая мера для предупреждения кариеса, воспаления слизистой и других патологий.

Антон:

Какие правила должен соблюдать каждый человек, чтобы зубы у него были здоровыми?

Врач:

Существует пять основных правил, соблюдение которых гарантирует здоровье полости рта:

1. Правильная чистка зубов.
2. Правильный подбор зубной щетки и пасты.
3. Гигиена и чистка всей полости рта: зубы, язык, нёба.
4. Правильное и сбалансированное питание.
5. Регулярное посещение стоматолога (не реже 2 раз в год)

Антон:

-Скажите, пожалуйста, от чего мы, дети, должны отказаться в своем питании, что бы зубы наши были крепкими? Что наносит вред?

Врач:

-Диеты как таковой не существует, главное, чтобы твой рацион был полноценным и сбалансированным (ешь больше рыбы, бобовых и молочных продуктов) и по меньше сладкого (конфет, шоколада, газировки и т.д.). Также, если хочешь восстановить и укрепить эмаль, стоит обратить внимание на специальные добавки с кальцием (и желательно, чтобы в них еще был витамин Д – с ним кальций усваивается лучше).



Антон:

-У Вас, Марина Анатольевна, очень трудная, ответственная профессия и такая нужная всем людям. Почему Вы решили стать врачом – стоматологом? Где получили образование?

Врач:

-Стоматолог, к которому меня водили в детстве, была на мой взгляд удивительной женщиной... Всегда ухоженная, спокойная. А еще у нее была белоснежная, ослепительная улыбка. В общем, она меня впечатлила. Я именно так представляла себе врача и думала, что все они замечательные люди! С этого времени, я стала задумываться о том, чтобы тоже стать стоматологом. После

окончания школы я поступила в Красноярский Медицинский Университет Имени В.Ф. Войно – Менецкого.

Антон:

- Благодарю Вас, Марина Анатольевна, что нашли время на беседу со мной. Очень полезные советы Вы дали мне. Я обязательно познакомлю с ними моих одноклассников. Спасибо за интервью.

2.2. Анкетирование учащихся 4 «в» класса

После беседы с врачом – стоматологом Вихоревской городской больницы я сделал вывод, что наиболее вероятной причиной заболевания полости рта является неправильная или недостаточная его гигиена. Я подобрал анкету, в которой отражены вопросы, касающиеся гигиены полости рта и предложил данную анкету своим сверстникам, для того, чтобы выяснить знают и соблюдают ли эти правила. (Приложение 1).

В результате анкетирования, в котором участвовало 27 ребят, были получены следующие результаты:

	Количество человек
1. Чистят зубы каждый день	27
2. Два раза в день чистят зубы	15
3. 3 минуты чистят зубы	10
4. Очищают поверхность языка	6
5. Поласкают ротовую полость	7
6. Пользуются жевательной резинкой	5
7. Посещают стоматолога	6

Результаты тестирования свидетельствуют о следующем:

1. Всего 8 % учащихся, которые соблюдают все правила гигиены полости рта. Правила гигиены они соблюдают в полном объеме, поэтому имеют здоровые зубы.

2. Чем меньше внимания уделяется

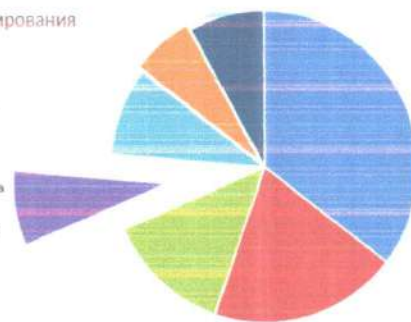
гигиене полости рта и профилактике кариеса, тем больше проблем со здоровьем зубов.

3. У большинства учащихся не сформированы навыки правильного ухода за зубами и полости рта.

Ребята, принимавшие участие в анкетировании, были ознакомлены с результатами исследования. Откровенно говоря, результаты анкеты не утешительные, дети расстроились, и высказали желание больше заниматься своими "зубными проблемами".

Результаты анкетирования

- Чистят зубы каждый день
- Два раза в день чистят зубы
- 3 минуты чистят зубы
- Очищают поверхность языка
- Поласкают ротовую полость
- Пользуются жевательной резинкой
- Посещают стоматолога



2.3. Выступление учащихся 4 «в» класса

В ходе дискуссии по результатам анкетирования, ребята проявили желание подготовить информацию и выступить в своем классе. За подготовку выступлений взялись: Ветлугин Тимур с темой «Правило гигиены полости рта» и Ковалев Роман с темой «Строение зубов».

Ребятам удалось, приготовить интересные, увлекательные выступления и заинтересовать данной темой. (Приложение2).

2.4. Беседа со студентом медицинского колледжа по теме «Влияние заболеваний ротовой полости на работу всего организма»

В нашем классе была организована встреча со студентом медколледжа Павловым Леонидом. Это была необычная встреча с будущим доктором. Леонид доброжелательно расспросил ребят о том, как нужно ухаживать за зубами, какой пастой чистить зубы. Он рассказал ребятам как влияет заболевания полости рта на весь организм (сердечно - сосудистую систему, нервную систему, суставы, сахар в крови). Показал ребятам иллюстрации и объяснил важность соблюдения гигиены и ухода за зубами. Ребятам очень понравилась беседа, и они дали обещание уделять больше времени гигиене полости рта (Приложение3).



2.5. Мини - сочинения учащихся 4 «в» класса

После выступления моих одноклассников с интересными сообщениями, наш учитель, Фиалко Наталья Александровна, предложила ребятам написать в качестве домашней работы мини-сочинения "Обращение к моим зубкам".

Сочинение 1.

Привет, мои зубки! Извините, что нерегулярно чищу вас. Теперь это я буду делать постоянно, а также буду пить побольше молока, есть творог, чтобы зубы мои были крепкими. После еды буду полоскать рот и не буду смешивать холодное и горячее. Решила почаще посещать стоматолога.

Ваша хозяйка Ева (Гайниш)

Сочинение 2.

Зубы, мои зубы, я вас люблю. Но простите меня: я ленилась чистить вас. А теперь я поняла, что вас надо чистить 2 раза в день, чтобы потом не ходить к стоматологу. И чистить буду вас целых 3 минуты. Я не буду ковырять в зубах и

трогать вас грязными руками, а буду любить и беречь.

Алина (Метляева)

Сочинение 3.

Зубы играют важную роль в нашем организме: они пережевывают пищу. Я старательно ухаживаю за своими зубами: чищу 2 раза в день – утром и вечером, хожу к стоматологу и нисколько не боюсь его. Зубной врач делает мне отбеливание, пломбирует их, выравнивает. Хочу дать совет: не пользуйтесь чужими щетками, это не гигиенично, берегите зубы с ранних лет.

София (Ященко)

Сочинение 4.

Дорогая зубная фея! Извини меня за то, что плохо ухаживаю за своими зубами. Теперь я буду заботиться о них, не стану грызть твердые конфеты, чаще ходить к стоматологу, не бояться его. Надеюсь ты меня простишь за прежнюю лень.

Твоя подруга Диана (Фазылова)

Сочинение 5.

Дорогая моя полость рта и дорогие зубки! Мы были вместе с вами почти с самого раннего детства, и вот уже 11 лет мы дружим с вами. Признаюсь, я не всегда правильно заботимся о вас – сначала ел горячее и запивал холодной водой, забывал полоскать рот и чистить зубы.

Дорогие мои зубки! Обещаю чистить вас утром и вечером, соблюдать правила гигиены полости рта.

Роман (Ковалев)

Сочинение 6.

Дорогая моя полость рта и дорогие зубки! Это я, ваша хозяйка Вика. Раньше я



обращалась с вами плохо, внимание на вас не обращала никакого. Но когда у меня появилась зубная боль, я поняла, что надо изменить мое отношение к вам. Теперь я чищу зубы 2 раза в день и ополаскиваю рот после каждого приема пищи.

Вика (Зинчук)

Сочинение 7.

Дорогие мои любимые зубки. Раньше я думала, что вас не обязательно чистить, что вы обойдетесь и без ухода. Когда вы заболели, я пошла к стоматологу за советом. И теперь я ем только здоровую пищу, тщательно её пережевываю и чищу зубы утром и вечером.

Сабина (Сабилова)

Сочинение 8.

За своими зубами я ухаживаю правильно: чищу их утром и вечером, посещаю стоматолога 2 раза в год, слушаю его советы. Стала меньше есть сладкое, не пью газированную воду, не кусаю твёрдые предметы. Я поняла: если не соблюдать



эти правила, то зубная эмаль разрушится, придёт кариес и будет очень больно. Только те зубы, за которыми тщательно ухаживают, будут здоровыми и красивыми, а улыбка очаровательной.

Кристина (Зарубина)

Сочинение 9.

Я редко ухаживаю за зубами, потому что мне лень. И моя лень вышла мне боком – мои зубы стали часто болеть.

Люблю я поесть сладенькое, потому что вкусно. И хотя я понимаю, что это вредит моему здоровью, но поделать с собой ничего не могу.

Однажды у меня очень заболел зуб, и мама повела меня к стоматологу. Врач удалил больной, изъеденный кариесом зуб. Какую же я боль перенёс! Теперь приходится часто ходить к врачу на лечение.

С моей ленью я решил бороться – чищу зубы утром и вечером и ем поменьше сладостей.

Тимур (Ветлугин)

2.6. Памятка «Уход за зубами»

Результаты анкетирования, мини – сочинения «Обращение к моим любимым зубам» показали мне, что, к сожалению, не все мои одно-

классники соблюдают правила гигиены полости рта, поэтому некоторые из них имеют проблемы (больными зубами) со здоровьем зубов.



Вот я и решил подобрать Памятку «Уход за зубами» и раздать своим одноклассникам, чтобы каждый из них впредь тщательно заботился о здоровье своих зубов.

В памятки отражены основные правила в простой и доступной форме, применение картинок делает представленную информацию более наглядной.

Надеюсь, что такая Памятка поможет моим друзьям сохранить свои зубы здоровыми, если, конечно, они будут следовать моим советам и предупреждениям (Приложение4).

III. Заключение. Что мне дала работа над исследованием – проектом и чему я научился.

В ходе работы над проектом – исследованием я убедился в том, что здоровье зубов и полости рта напрямую зависит от правильного ухода за ними. Эта работа помогла мне расширить свои знания о строении зубов, гигиене полости рта, причинах возникновения кариеса.

Надеюсь, что проделанная работа поможет моим одноклассникам сохранить свои зубы здоровыми.

Чему я научился в процессе работы над проектом:

- узнал основные этапы организации проектной деятельности;
- получил возможность расширить исходные представления по теме проекта;
- научился проводить анкетирование одноклассников и делать вывод из полученной информации;
- проявил познавательный интерес и инициативу в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- научился правильно оформлять проект и совместно с руководителем корректировать работу;
- начал отрабатывать навыки публичной защиты проекта.

На этом проекте я решил не останавливаться, а обязательно и в следующих классах работать над интересными проектами и даже исследованиями.

IV. Используемая литература.

1. Пахомов, Г.Н., Дедеян, С.А., Как сохранить зубы здоровыми и красивыми./ М.: Медицина, 1987г., - С.79
2. Пичугина, Г.В., Химия и повседневная жизнь человека./ Дрофа, М.:, 2004г.- С.230
4. Фёдоров, Ю.А., Гигиена полости рта./ Ленинград, Медицина, 1987г., с.-64
Чевышев, Н.В., Гузикова. Г.С., Биология./ Новейший справочник, М., Махаон, С.-168

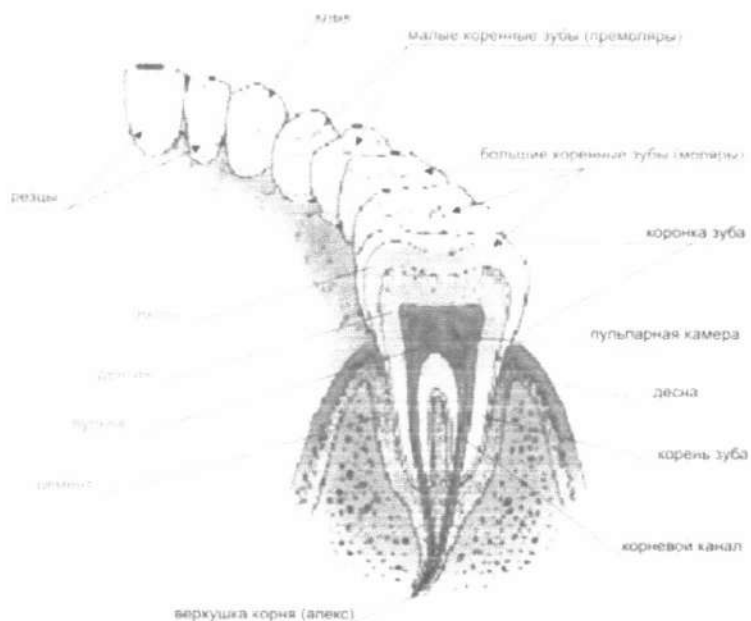
Приложение 1

Подчеркни ответ, с которым ты согласишься.

№	Уход за полостью рта	Ответы	
1	Чистишь ли ты зубы каждый день?	Да	Нет
2	Сколько раз в день ты чистишь зубы?	Один	Два
3	Продолжительность твоей чистки?	Меньше минуты	3 минуты
4	Очищаешь ли ты поверхность языка при чистке зубов?	Да	Нет
5	Поласкаешь ли ты ротовую полость после приема пищи?	Да	Нет
6	Пользуешься ли ты жевательной резинкой после приема пищи?	Да	Нет
7	Посещаешь ли ты стоматолога 2 раза в год?	Да	Нет

Доклад по теме: «Строение зубов»

Зубы представляют собой группу твёрдых органов, расположенных в полости рта. Каждый зуб составляют две основные части: коронка и корень. Выступающая над поверхностью десны коронка является той частью, которая участвует в откусывании и жевании пищи.



Зубы подразделяются на четыре вида: резцы и клыки, которые служат для откусывания, а также премоляры и моляры, используемые для пережёвывания. Зубы, которые предназначены для жевания, имеют несколько выступов на верхней поверхности коронки чтобы облегчать пережёвывание. Ниже уровня дёсен расположены части зуба, которые называют корнями. Они закрепляют каждый зуб в костное гнездо челюсти, известное как альвеола. Корни - это конические структуры, напоминающие корни растений. Каждый зуб может иметь от 1 до 3 корней. Вся внешняя оболочка зубного корня покрыта окостеневшей тканью, образованной кальцием и коллагеновых волокон, известной как цемент. Именно цемент обеспечивает сцепление зуба с периодонтальной связкой, благодаря которой, в свою очередь, зуб держится в альвеоле. Человеческий зуб сформирован из трёх слоев: внутреннего - пульпы, среднего - дентина, и внешнего - эмали.

Пульпа зуба является мягкой соединительной тканью в середине зуба. Микроскопические капилляры и нервные волокна проходят в область пульпы сквозь небольшие проходы в кончиках корней, чтобы поддерживать

прочность жёстких внешних слоёв. Специальные стволовые клетки, называемые одонобластами, образуют дентин зуба на границе пульпы.

Окружающий пульпу слой дентина - жесткая, минерализованная ткань. Он содержит коллаген и гидроксиапатит, который является одним из прочнейших материалов в природе. Структура дентина, тем не менее, довольно пористая. Такое строение позволяет всем полезным веществам и материалам, произведённым в пульпе, проникать внутрь.

Эмаль – светлый, внешний слой коронки, который представляет собой очень твёрдый непористый «чехол» над слоем пористого дентина. Это ткань является наиболее твёрдым материалом в организме человека, которая состоит почти исключительно из гидроксилапатита.

Доклад по теме: «Правила гигиены полости рта»

Существует взаимосвязь между болезнями полости рта и органами пищеварения по причине единства пищеварительного аппарата. Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта (желудка, печени, поджелудочной железы и др.) сопровождаются дефицитом витаминов, минеральных веществ, белков, углеводов в организме, что приводит к функциональным и органическим нарушениям в слизистой оболочке полости рта, развитию воспалительных заболеваний в полости рта, нарушению функции жевательного аппарата. Вместе с тем, развитие поражений желудочно-кишечного тракта усугубляет тяжесть патологии органов полости рта. Осуществлять гигиену полости рта необходимо с самого раннего детства.

1. Чистить зубы два раза в день, необходимо, чтобы после приема пищи прошло не менее 30 минут. Дело в том, что сразу после еды в ротовой полости повышается кислотность, и зубная эмаль немного размягчается. Вечером же зубы чистить лучше непосредственно перед сном.

2. Зубы нужно чистить правильно – разные поверхности требуют чистки разными движениями: жевательную поверхность зуба нужно чистить движениями «вперед-назад», ориентируя щетку поперек зубного ряда;

щечную (обращенную к щекам и губам) поверхность чистят круговыми движениями, массируя при этом десны; язычную (обращенную к языку) поверхность также чистят круговыми движениями, уделяя особое внимание передним зубам, где чаще всего образуется камень; небную (обращенную к небу) поверхность чистят круговыми движениями, расположив щетку вертикально.

Основные средства (предметы) гигиены полости рта

К предметам гигиены полости рта относятся детские зубные щетки и зубные пасты. Щетку следует выбирать с объемной ручкой и небольшой головкой. Пасты нужно выдавливать немного, примерно с ноготь мизинца. Гигиена полости рта делится на профессиональную и индивидуальную. Профессиональную гигиену полости рта осуществляет стоматолог-гигиенист, он же обучает пациента, как правильно проводить индивидуальную гигиену полости рта и пользоваться различными средствами, которые выпускаются для этой цели. Только сочетание постоянно проводимой индивидуальной и периодически - профессиональной гигиены полости рта гарантировано защитит от заболеваний твердых и мягких тканей зубов, не позволит зубам преждевременно разрушиться и стать источником инфекции. Сам пациент может регулярно тщательно удалять остатки пищи и зубного налета с поверхностей зубов и десен с помощью специальных средств по уходу за зубами - зубных щеток, зубных паст, зубных нитей (флоссов), ополаскивателей и т.д. Все средства индивидуальной гигиены полости рта делятся на основные (зубные щетки, зубные пасты и порошки) и дополнительные (все остальные средства). Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно: тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты; отказаться от легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.) они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры; употреблять различные сочетания пищевых продуктов, придерживаясь при этом принципов рационального питания; больше пить,

делая это медленно, задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов); после еды обязательно полоскать рот водой; чистить зубы, соблюдая все необходимые правила утром (после завтрака) и вечером (после ужина), втирая затем пальцами пасту в поверхность зубов в течение нескольких минут; между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот 5% -м раствором соли; делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону; для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь спортом и закаливанием. Таким образом, гигиена полости рта позволит иметь человеку здоровые зубы и благотворно влиять на органы пищеварения.

Выступление студента методического коллежа Павлова Леонида «Влияние заболеваний ротовой полости на работу всего организма»

1. Влияние заболеваний ротовой полости на пищеварительную систему:

Попадая из ротовой полости в желудок, болезнетворные микроорганизмы вызывают гастрит, язву, холецистит и другие проблемы с ЖКТ. Поэтому гастроэнтеролог может отправить вас в стоматологический кабинет. Не редко люди годами не могут избавиться от болей в желудке, не подозревая, что причиной этому - неправильный уход за зубами. И, пока вы не примите меры в создании более тщательного ухода за полостью рта, больной желудок будет продолжать мучить вас.

Восточная медицина утверждает, что в нашем организме каждому зубу отведена своя роль «указателя». Таким образом, возможно определить состояние печени по состоянию нижних зубов, а по состоянию малых коренных зубов узнать о поджелудочной железе. У тех, кто страдает язвой двенадцатиперстной кишки или желудка, достаточно часто наблюдаются случаи развития пародонтоза. При этом язва желудка сопровождается обильным проявлением зубного камня на зубах. Многие медработники считают, что бактерия *Helicobacter pylori*, которая является постоянной обитательницей ротовой полости, вызывает язву желудка.

Все же, существует и регрессная взаимосвязь - трудность борьбы с пищеварением

сказывается на здоровье зубов. Нередким следствием этого может являться поражение зубов мудрости при гастрите, а также клыков - при проблемах с печенью. Исходя из этого, стоит задуматься

о более бережном обращении с нашими зубами. Если вы не можете долго избавиться от кариеса,

то необходимо проконсультироваться с гастроэнтерологом.

2. Влияние заболеваний ротовой полости на сердечно-сосудистую систему:

В ротовой полости расположено большое количество бактерий. Их более 350 разновидностей. Не очень тщательный уход за полостью рта дает о себе знать во время появления кровоточивости десен. Здоровье зубов и заболевания сердца имеют связь путем популяризации бактерий из ротовой полости в прочие места организма через кровоток. Если бактерии достигают сердца, они присасываются к уязвимым участкам, вызывая различные воспаления. Они могут стать причиной образования тромбозов (уже доказано, что некоторые бактерии действуют на факторы свертываемости крови). Также микробы могут стать причиной появления атеросклероза, инфаркта или инсульта. Согласно исследованиям, существует огромный риск при недостаточном уходе за зубами. Например, запущенный кариес повышает вероятность развития сердечно-сосудистых болезней до 70%. А также, у 91% людей с болезнями сердца выявляется периодонтит. Заболевания десен и сердца связывают общие факторы риска: курение, неправильное питание, лишний вес. Согласно данным Американской ассоциации по вопросам пародонтологии вы возможно, подвержены заболеваниям десен, даже на ранней стадии, если у вас присутствуют последующие показатели:

- болезненные ощущения при прикосновении к деснам.
- опухание;
- во время чистки зубов зубной нитью или щеткой выявляется кровоточивость десен;
- появление признаков инфекции (например, гнойные волдыри);
- десны как будто «съезжают» вдоль поверхности зуба;
- частый отталкивающий запах изо рта.
- неприятный привкус во рту;
- расшатанные зубы.

3. Влияние заболеваний ротовой полости на нервную систему:

Инфекция, которая начинает свой путь из ротовой полости, поражает сосуды всего организма, усиливая воспалительные процессы в головном мозге. А это приводит к тяжелым последствиям: к возможному отмиранию нейронов, что, в свою очередь, наносит ущерб состоянию памяти, а также к возможной потере чувствительности рецепторов в месте, где располагается зуб.

Помимо этого, когда мы удаляем зуб - мы обрываем отросток тройничного нерва. Тройничный нерв имеет связь с лобным участком черепа, верхней челюстью и нижней челюстью. И, позволивительно заметить, что потеря зубов в конечном результате может довести до хронической травмы ядер мозга, потому что ядра тройничного нерва является одной из частей мозга.

При этом, в то время когда зубов не достаточное количество или они чересчур стираются (бруксизм может являться примером огромной проблемы силовых спортсменов), протекает дисбаланс в мышцах, который поднимают и опускают нижнюю челюсть. Итогом этого будет сбой нейромышечного единства тела у человека.

Из этого следует отметить, что удаление зубов вызывает в мозге негативную активность в одних зонах и упадок чувствительности других.

Поэтому нужно ловить любой возможный случай для сохранения зуба. Нынешние технологии помогают сохранить зуб, даже если остался практически один корень. Бывает и так, что без удаления зуба не обойтись, но даже в таком случае не следует надолго оставлять пустое место.

4. Влияние заболеваний ротовой полости на суставы:

Основной проблематикой, переходящей к проблемам суставов - кариес, а также мосты, коронки и протезы, которые в нехорошем состоянии. Инфекции, обитающие в этих областях, а также на больных зубах, вредят двумя способами.

Первым из них является проникновение в суставы инфекций через раны и различные повреждения, в дальнейшем приводящее к гнойному артриту.

Второй способ навредить суставам – возможное попадание в кровоток токсинов, это продуктов жизнедеятельности микроорганизмов. Последствие – это выявление реактивного артрита, при этом сами бактерии "находится в засаде" в ротовой полости.

5. Влияние заболеваний ротовой полости на сахар в крови:

Кровоточивость, грибковые болезни, заболевание кариесом, сухость во рту - это признаки, указывающие на диабет, но те же признаки могут говорить также о заболеваниях, которые еще опаснее, таких как лейкемия или Вирус иммунодефицита человека. Диабет и полость рта взаимосвязаны. Если повышается уровень сахара в крови, тоже самое происходит и в полости рта, где бактерии очень хорошо размножаются. Микробы уничтожают эмаль, это ведет к появлению кариеса одного из признаков диабета. Нерегулируемый диабет понижает защитную роль организма противодействовать тому, что впоследствии ставит под угрозу наше здоровье - инфекциям. Огромная численность бактерий размножается при повышенном уровне сахара в крови. Это доводит до развития пародонтита или гингивита. К сожалению, диабет уменьшает способность к сопротивлению против инфекции, блуждающих по организму, поэтому лечение становится сложной задачей. Консультант Ассоциации стоматологов в Америке Салли Крем говорит: "Если у Вас диабет и одновременно стоматолог определил пародонтит, следует контролировать уровень сахара в крови для нормального функционирования организма и для предотвращения аккумуляции бактерий в ротовой полости". Для профилактического осмотра и удаления зубного камня вам следует посещать стоматолога. В домашних же условиях важно после того, как вы закончили прием пищи, почистить зубы при помощи щетки и зубной нити.

Как сохранить зубы здоровыми?

Ты можешь сам позаботиться о том, чтобы никакой кариес не завёлся у тебя в зубах. Самое главное — тщательно удалять зубной налёт с опасными бактериями. Поскольку зубной налёт образуется на зубах после каждого приёма пищи, то каждый раз после еды нужно хорошенько чистить зубы.

Как правильно чистить зубы?



1. Хорошенько прополощи рот теплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединишь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начинай с внешней стороны правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!** Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**. Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нем тоже сидят бактерии.



8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой из-под крана и поставь её головкой вверх в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!